



Renate Zeumer

playfit Bewegungsparcours Sanfte Bewegung im Freien



Emmetten, Schweiz

Die Lebenserwartung steigt – im Jahr 2030 wird jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein – und gleichzeitig nimmt der Anteil der inaktiven Menschen ab dem 18. Lebensjahr zu. Ausreichende körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität und mindert das Risiko vieler Erkrankungen. Insbesondere bei älteren Menschen werden alltagsrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Bewegung verbessert und die Anfälligkeit für Stürze und Verletzungen reduziert. Das Hamburger Unternehmen playfit GmbH verfolgt das Ziel, Menschen in Bewegung und Kontakt zu bringen.

Ein Platz der Bewegung und Kommunikation

Als Antwort auf den demografischen Wandel bieten playfit Outdoor-Fitness-Geräte ein konsequent ganzheitliches, nicht nur fitnessorientiertes Bewegungsprogramm unter freiem Himmel, das viel Spaß macht und für den Nutzer kostenlos ist – optimal auch für ältere Menschen. Die ästhetischen playfit Geräte sind konzipiert für Menschen jeden Alters. Sie dienen verblüffend einfach und spielerisch der Förderung bzw. Stärkung von Kreislauf, Kraft, körperlicher Vitalität, Beweglichkeit, Koordination und Körperbalance sowie der Lockerung von Muskeln. Die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirkt entspannend und schenkt Ruhe und Kraft. Eine Studie der FH Wiesbaden belegt den hohen Aufforderungscharakter und die einfache Handhabung der formschönen playfit Geräte. Darüber hinaus fördern die Geräte Kontaktmöglichkeiten für Alt und Jung. Hier kann man sich unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen. Ein playfit Parcours definiert sich also nicht alleine als Fitnessplatz für alle Altersgruppen, sondern als Platz der Bewegung und intergenerativen Kommunikation.

Woher stammt die Idee?

Die Idee, Bewegungsparcours dieser Art für alle Altersgruppen auf öffentlichen und privaten Plätzen ins Leben zu rufen, stammt aus China. Dort haben sich Mitte der

90er-Jahre auf Drängen der Gesundheitsbehörden Tai-Chi- und Qi-Gong-Meister, Sportwissenschaftler, Humanmediziner und Fitnessgerätehersteller zusammengesetzt, um Outdoor-Fitness-Geräte zu entwickeln. Auf der Grundlage traditioneller asiatischer Bewegungstherapien bieten diese Geräte ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining unter freiem Himmel. Mittlerweile gehören Outdoor-Fitness-Parcours in China landesweit zum Stadtbild. Vor allem ältere Menschen fanden schnell Gefallen an den unterschiedlich einsetzbaren Geräten, doch auch jüngere Generationen gesellen sich immer häufiger dazu. Etwa zehn Jahre später erreichte diese Entwicklung Europa. Inzwischen sind Outdoor-Fitness-Geräte auch in Deutschland nicht mehr wegzudenken und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Was unterscheidet einen Bewegungsparcours von der Trimm-Dich-Bewegung der 70er Jahre?

Bewegungsparcours werden innerhalb eines Ortes auf einer überschaubaren Fläche eingerichtet. Man kann die Outdoor-Fitness-Geräte in jeder Art von Kleidung nutzen und muss sich nicht vorbereiten. Da die Geräte oft nicht weit von der Wohnung entfernt stehen, kann die Nutzung einfach in den ganz normalen Tagesablauf integriert werden, sozusagen „spontan im Vorbeigehen“. Der Trimm-Dich-Pfad hingegen ist eher am Ortsrand oder z. B. im Wald gelegen und die Geräte sind häufig über eine längere Wegstrecke verteilt. Der Trimm-Dich-Pfad



Playfit Beintrainer



Playfit Schultertrainer



Playfit, Frankfurt – Europaviertel



wird im Rahmen eines Ausfluges oder gezielt angesteuert, um sich nach einem bestimmten Programm zu betätigen – außerdem stellt man sich kleidungsmäßig darauf ein.

Outdoor-Fitness-Geräte passen überall

Die Einsatzmöglichkeiten für Outdoor-Fitness-Geräte sind fast unbegrenzt:

- in öffentlichen Parkanlagen als zukunftsweisender Beitrag der Kommunen im Hinblick auf den demografischen Wandel,
- in Senioreneinrichtungen als wirkungsvolles Angebot zur Steigerung der Vitalität und Förderung von Kontaktmöglichkeiten und Lebensfreude,
- in Wohnanlagen als intergeneratives Freizeitangebot,
- in Kuranlagen und Reha-Kliniken im Sinne eines ergänzenden apparategestützten, sanften Ganzkörpertrainings an der frischen Luft,
- auf dem Firmengelände als sinnvolle Ergänzung zur betrieblichen Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter,
- auf Autobahnraststätten für eine aktive Entspannungspause
- und nicht zuletzt in Freizeitparks, Ferienzentren, Hotelgärten und auf Campingplätzen – sie alle können ein Ort der Gesundheit sein.

playfit Bewegungsparcours sind wissenschaftlich untersucht

Die Hessische Landesregierung hat im Sommer 2011 unter Beteiligung der drei Universitäten JWG Universität Frankfurt, Hochschule Darmstadt und Hochschule RheinMain sowie des Landessportbunds Hessen e.V. eine Studie an einem playfit Bewegungsparcours im Schlossgarten Hanau durchgeführt. 58 Probanden im Alter zwischen 65 und 91 Jahren testeten drei Monate lang die playfit Geräte. Unter sportwissenschaftlicher Anleitung trafen sich die Senioren dreimal in der Woche zu einer gemeinsamen Übungsstunde. Die Ergebnisse zum physischen Nutzen der regelmäßigen Übungsstunde waren überaus positiv. Es zeigte sich eine deutliche Steigerung der körperlichen Fähigkeiten, insbesondere im Hinblick auf Beinkraft, Gehtempo und Balance.

Eine weitere Studie zu den sozialen und psychischen Wirkungen der regelmäßigen Nutzung des Bewegungsparcours ergab eine deutlich positive Veränderung der gefühlten Lebensqualität der Probanden. Sie findet Ausdruck in gesteigerter Vitalität, sozialer Funktionsfähigkeit und psychischem Wohlbefinden. „Der Bewegungsparcours im Schlossgarten ist nicht nur ein Ort der Bewegung, sondern ist für die Teilnehmer auch zu einem Ort der Begegnung mit Freunden geworden“, so Prof. Lutz Vogt von der Universität Frankfurt. „Nur wenn Sport Freude macht, geht man regelmäßig hin“. Prof. Dr. Beck von der Hochschule Darmstadt unterstreicht diesen nicht zu unterschätzenden Aspekt der Geselligkeit: „Was früher der Dorfbrunnen war, ist heute der Bewegungsparcours.“

Im Leitfaden „Bewegung für Gesundheit im Alter“ finden sich die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien sowie Hinweise für die Einrichtung von Bewegungsparcours. Der Leitfaden ist kostenlos erhältlich beim Hessischen Sozialministerium oder unter www.playfit.de.



Kontakt

Renate Zeumer
playfit GmbH
Brauereinechtgraben 53
20459 Hamburg
Telefon 040 37503519
info@playfit.eu
www.playfit.de